



# 「さんま」のプロフィール

- [1] 分類 名 : ダツ目サンマ科
- [2] 学 名 : *Cololabis saira*
- [3] 和 名 : さんま
- [4] 俗 称 : 新潟では「ばんじょう」、和歌山では「さいら」「さいれ」などといいます。
- [5] 外国語表記 : (英) pacific saury (仏) balaou japonais (独) Kurzshnabel-Makrelenhecht (伊) (中) 竹刀魚(チュウ・ダオ・ユイ)
- [6] 生態と分布 : 千島、サハリンから九州、沖縄にかけての日本各地や北太平洋の亜寒帯水域に分布し、動物性のプランクトンを食べて成長します。水温15～18℃くらいの水域を好むため、水温の変化に伴って移動する習性があります。太平洋側ものは夏から秋にかけてオホーツク海を小回遊していますが、秋口になると親潮に乗って南下し始め、秋に銚子沖、冬に遠州灘を通過して四国や九州、時には沖縄まで達します。日本海側ものは北海道から東シナ海方面へ南下します。
- [7] 主な漁場と流通 : 現在、さんまの価格を維持するために漁獲調整がなされており、さんま漁の解禁は8月末からとなっています。この頃は北の漁場で獲れ始める時期にあたり、以後秋が深まるとともに順次南に漁場が移っていきますが、漁獲量の8割は東北地方で獲れます。漁は棒受網漁や刺し網漁で行われ、さんまは数百万から数千万匹の大群で移動するため、群れにあたると大漁になり、市場が賑わいます。漁獲高は昔ほどに多くはありませんが、漁獲調整の効果が表れ、回復傾向にあります。漁獲量の4割くらいが鮮魚で流通し、残りは冷凍されて一年中供給されています。
- [8] 栄養学的特徴 : 江戸時代に「さんまが出るとあんまが引込む」といわれたように、さんまは栄養価の高い食材として親しまれてきました。さんまは脂肪やたんぱく質が多く、特に脂質にはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を含みます。たんぱく質はアミノ酸価が100と、必須アミノ酸がたっぷりで、ビタミンA、B<sub>12</sub>、D、カリウムも多く含まれます。
- [9] 主な用途 : 脂ののったさんまは塩焼きが一番です。新鮮なものなら刺身やマリネにもできます。身がやわらかいので、かば焼き、竜田揚げ、しょうが煮、有馬煮、フライ、ムニエル、カレー煮など、しっかり熱を通して身を引きしめる調理法が合います。脂のりが悪いものは酢じめにして姿ずしや酢のものにすると、さっぱりした味わいがあります。酢じめのさんまをばってら風にした和歌山の熊野、新宮、紀伊勝浦駅の駅弁、「さんま鮓」は紀州名物のひとつです。
- [10] 選び方 : 目が黒く澄んでウロコが銀色に輝き、腹がしっかりしてて身がそり返っているもの、口先や尾のつけ根が黄色をしていると脂のりがよい証拠です。一般に大きいものほど脂はのっています。開きは全体につやよく、身にしまりがあって脂焼けしていないものが良品です。
- [11] 保存法 : 脂肪が多く、酸化しやすいので塩をふるか酢でしめて冷蔵に保管しますが、早めに使いきます。



## 「さんま」の種類

日本列島沿いに大群で移動しています。地方によって異なった呼び名があり、佐渡で「がぼんじょお」、三重で「かど」、和歌山で「サイラ」、長崎で「セイラ、サザ、サダ」などと呼ばれています。

### さんま

さんま



旬は秋で、9月に北の魚場で獲れたものは脂がたっぷりのついています。南下するほど味が落ちます。時期によってさんまの脂肪分は大きく変動するため、時期はずれなら旬に獲った冷凍もののほうがおいしいです。

### 加工品

さんまの開き



#### ・干もの、さんまの開き

開きは腹開きにしたさんまを塩水に漬け、乾燥させたものです。みりん干しは背開きにしてみりんや砂糖などを合わせた液に漬け、乾燥させたものです。

### 缶詰

蒲焼き、水煮などがあります。蒲焼きは、開いたさんまを焼き、濃厚な味の調味液を加えて加熱殺菌したものです。さんまの臭みが消えているので、そのままおかずにしたたり、いろいろな料理にアレンジできます。塩焼き、刺身のほか、酢じめ、開き干し、みりん干しなどにされます。

写真提供「全魚連シーフードセンター」